

ZABAWY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ ZMYŚŁU RÓWNOWAGI

Równowaga, czyli nasza własna zdolność do utrzymywania pozycji ciała w pionie. Dlaczego własna? Bo utrzymywanie równowagi powinno być możliwe bez działań osób trzecich. To, że zdolność naszego ciała do utrzymywania równowagi wygląda tak, a nie inaczej, uzależnione jest od wielu czynników. Kontrola równowagi ciała rozwija się dzięki informacjom sensorycznym pochodzącym z trzech układów: proprioceptywnego, wzrokowego i przede wszystkim systemu przedsionkowego.



Kluczową rolę odgrywają też oczywiście aspekty genetyczne i środowisko. Zaburzenia równowagi są dosyć często niejako wpisane w wiele chorób neurologicznych. Musimy jednak pamiętać, że dzieci, u których obserwuje się zaburzenia przetwarzania sensorycznego, problemy z równowagą również występują.

Zaburzenia równowagi to nie tylko potykanie się, upadanie i niezgrabność. „Zabu-

żenia równowagi przenoszą się na inne układy sensoryczne, ponieważ wszystkie wrażenia przechodzą przez jądra przedsionkowe na poziomie pnia mózgu, zanim zostaną przekazane dalej do analizy w wyższych strukturach kory mózgowej. Zaburzenia równowagi stanowią zatem istotną przyczynę specyficznych trudności w uczeniu się, szczególnie dotyczy to obszarów układu ruchowego, przetwarzania wzrokowego i słuchowego¹. Dzieci z zaburzeniami równowagi mają problemy z kontrolą własnego ciała, a to powoduje również problemy z zachowaniem. Stabilna postawa, prawidłowe czucie własnego ciała to gwarancja poczucia bezpieczeństwa grawitacyjnego.

Jak zatem wspierać rozwój równowagi? Wszystko zaczyna się jeszcze na długo przed opanowaniem chodzenia przez małe dziecko. To, w jaki sposób przyszło ono na świat, a także to, jak było stymulowane i pielęgnowane, jak również wspierane w pierwszych dniach czy miesiącach swojego życia, doświadczanie swojego ciała, możliwość przebywania w różnych pozycjach – to wszystko jest fundamentem rozwoju równowagi.

Oczywiście dzieciom starszym można proponować szereg zabaw, które będą wsparciem tej jakże ważnej zdolności. Przede wszystkim musimy pozwolić im poczuć swoje ciało, jego granice, a tym samym rozwijać schemat ciała i orientację wokół własnego ciała.

Dlatego jak najczęściej proponujemy:

- zabawy polegające na ślizganiu się po podłodze: na pupie, plecach czy brzuchu;
- turlanie się po różnych powierzchniach;
- wszelkie swobodne zabawy polegające na bieganiu, wspinaniu czy skakaniu;

w podskokach, na krawędziach stóp, tu piąc, chodząc delikatnie i bezszelestnie;

- zabawy, w których dzieci imitują poruszanie się różnych zwierząt: skaczą jak zając, wiją się jak wąż, chodzą nisko jak krokodyl, poruszam się jak pies, latam jak ptak itp.;
- masaże piłkami, masażerami i różnymi fakturami.

Warto przekazywać rodzicom, że zachęcając dzieci do ruchu, dbając o ich prawidłowo zbilansowaną dietę, ograniczając czas przed telewizorem, tabletem czy telefonem na rzecz aktywności na świeżym powietrzu, dajemy szansę na integrację bazowych systemów zmysłowych, co jest konieczne, by móc zbudować



- zabawy siłowe, z elementami oporowania: przepychanie ściany, siłowanie się, przeciąganie liny;
- zabawy z wykorzystaniem ciężkich przedmiotów: piłki lekarskie, butelki z wodą, butelki wypełnione piachem, worki/poduchy wypełnione granulatem;
- zabawy „Mumia”, w których ciało owijamy elastyczną taśmą lub taśmą klejącą;
- turlanie się po poszewkach na kołdrę, wypełnionych gąbkami tapicerskimi;
- zabawy polegające na przemieszczaniu się w sposób narzucony przez nauczyciela lub samo dziecko: na piętach, na palcach, na kolanach,

stabilną postawę. Dlatego też każdą wolną chwilę warto poświęcić na ruch i zabawę; lepiej zrezygnować z windy czy samochodu i radośnie pokonać dystans pieszo, odkrywając swoje ciało i świat, który nas otacza.

Im bardziej niecodzienną pomoc wykorzystamy jako narzędzie terapeutyczne, tym zabawa staje się bardziej atrakcyjna ot, przykładowo, zwykły patyk lub sznurek.

Zabawy z wykorzystaniem kijka lub patyka:

- wałkowanie patyka stopą/stopami w pozycji zarówno stojącej, jak i siedzącej;
- odbijanie patykiem zawieszanej na sznurku piłki, papierowej kulki lub balona;
- naśladowanie wiosłowania;
- toczenie piłki po podłodze lub po linii poprzez lekkie popychanie piłki kijem;
- w leżeniu na brzuchu odbijanie kijem piłki (kij musi być trzymany oburącz);
- wbijanie kijem piłek do celu, np. bramka, dziura, pudło postawione bokiem;
- przeskakiwanie naprzemiennie przez kij leżący na podłodze, np. na sygnał;
- przeskakiwanie przez kij, który jest trzymany przez dwie osoby (wysokość dopasowana indywidualnie do dziecka).

Zabawy z wykorzystaniem sznurka/liny:

- przeciąganie liny;
- przywiązywanie do sznurka różnych przedmiotów i ciągnięcie ich po podłodze;
- przeskakiwanie na hasło nauczyciela przez połączoną na ziemi linę (zabawa ziemia – woda);
- ciągnięcie liny, do której przywiązany jest koc, na którym siedzi dziecko;
- chodzenie wzdłuż liny lub po niej;
- turlanie ciężkich przedmiotów: piłki lekarskiej, dyni, butelki wypełnionej piachem, po położonej na ziemi linie;
- przerzucanie miękkich piłek lub woreczków przez linę, która leży na ziemi lub jest zawieszona ponad ziemią (zabawę można przeprowadzić zespołowo);
- chodzenie wzdłuż liny lub po niej z woreczkiem na głowie (miejsce woreczka można zmieniać, np. na wyprostowanej ręce czy brzuchu, jeśli chodzimy jak rak, lub na plecach, jeśli czworakujemy);
- w domu, pod opieką rodzica, próby wyciągania liny spod zaparkowanego na niej samochodu;
- kręcenie liną (jej drugi kawałek może być trzymany przez osobę dorosłą lub przywiązany np. do drzewa).

Do najtrudniejszych zabaw zaliczymy te na niestabilnym podłożu lub sytuacje, w których stopy dziecka są oderwane od podłoża.

Również tutaj można wykorzystać proste przedmioty, które znajdziemy w domu lub w przedszkolu:

- poduszki typu jasek, po których dzieci będą mogły kolejno przechodzić;
- krawężniki, obramowania piaskownicy i murki, po których dzieci mogą spacerować (jeśli jest taka potrzeba, to z asekuracją osoby dorosłej);
- ławeczka gimnastyczna, po której dziecko może przechodzić z oczami otwartymi i zamkniętymi, do przodu i do tyłu, ślizgać się na brzuchu lub plecach.

Z użyciem tych elementów dzieci mogą:

- skakać lub robić kontrolowane upadki na duże poduszki wypełnione gąbkami tapicerskimi lub granulatem;
- robić przysiady, stojąc na poduszkach typu jasek lub dyskach sensorycznych;
- budować ścieżki sensoryczne z kamieni, darów natury, poduszek i dysków sensorycznych;
- swobodnie podskakiwać na trampolinie lub w rytm recytowanego wierszyka lub rymowanki;
- rysować ręką w powietrzu to, co zostało narysowane na kartce zaprezentowanej przed nimi, np. figury geometryczne lub litery;
- rysować w powietrzu nogą (to trudniejszy wariant powyższej zabawy, w tym ćwiczeniu dziecko musi stać na jednej nodze, a jeszcze trudniejszy wariant to stanie na jednej nodze na niestabilnym podłożu).

Wszystkie zabawy powinny być przeprowadzane w przyjemnej i wspierającej atmosferze. Jeśli nauczyciel w trakcie realizowania powyższych czy podobnych zabaw lub w czasie swobodnym obserwuje u konkretnego dziecka problemy z równowagą, powinien porozmawiać o swoich spostrzeżeniach z rodzicem. Trudności z równowagą mogą być też wynikiem problemów ze wzrokiem, więc w tym temacie warto zasięgnąć opinii różnych specjalistów, nie tylko terapeutów integracji sensorycznej, lecz także okulisty, fizjoterapeuty, laryngologa, a czasami nawet neurologa. ■

Marta Baj-Lieder

Logopeda wczesnej interwencji, terapeuta integracji sensorycznej, terapeuta karmienia, terapeuta ręki, instruktor masażu Shantala. Autor książek dla dzieci i specjalistów. Założyciel Centrum Terapii Logop oraz współzałożyciel Szkoły Terapii Karmienia „Od pestki do ogryzka” oraz Wydawnictwa Pestka i Ogryzek.

Przypis

¹ R. Borowiecka, *Dziecko w równowadze. Koordynacja i słuch*, Warszawa 2010.

Literatura

- Borowiecka R., *Dziecko w równowadze. Koordynacja i słuch*, Warszawa 2010.
- Kranowitz C. S., *Nie-zgrane dziecko w świecie gier i zabaw. Zajęcia dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2012.
- Kranowitz C. S., *Nie-zgrane dziecko. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego – diagnoza i postępowanie*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2012.
- Wiśniewska M., *Równowaga – definicja, ocena*, wybrane badania, „Integracja Sensoryczna” 2017, nr 3.